

Gestes et postures - Travail sur écran

Dans le cadre de la prévention des risques en entreprise, de la santé et sécurité au travail, la formation gestes et postures pour le travail sur écran est devenue un incontournable.

Le travail sur écran et l'adoption d'une position statique peuvent être facteurs de nombreux problèmes (de dos, de circulation, problèmes oculaires) liés à des mauvaises habitudes qu'il convient de combattre ! Ce stage de formation sur l'ergonomie du travail sur écran s'adresse aux salariés dits de bureau (ou personnel de bureau). L'objectif de cette formation sur les gestes et postures est de limiter les TMS (troubles musculo-squelettiques) propres au travail sur écran.

Les salariés et les organisations recevront des conseils adaptés aux spécificités de leur entreprise. Ainsi, ils auront toutes les connaissances pour réaliser des aménagements de leur poste de travail et adopter les bonnes pratiques d'ergonomie.

Durée: 4.00 heures (0.50 jours)

Profils des stagiaires

- Cette formation s'adresse à tout salarié concerné par le travail sur écran

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés au travail sur écran et à l'ergonomie du poste de travail
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel de bureau

Contenu de la formation

- Introduction à la formation gestes et postures pour le personnel de bureau
 - Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail
 - Qu'est-ce que la notion de prévention au travail ?
 - Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques)
- Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures
 - Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
 - Comprendre la charge musculaire statique
 - Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS)
 - Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire



- Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau
 - Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
 - Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
 - Savoir régler la position de l'écran
 - Savoir assurer le réglage de son fauteuil
 - Savoir positionner son clavier et de sa souris
 - Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail
- Mise en place d'un plan de traitement adapté à son organisation : conseils pratiques
 - Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
 - Aménager son espace en fonction des possibilités et des risques de TMS

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Dominique Soufflet est le fondateur de la société QSE NORD. Il conçoit et anime une grande partie des formations proposées. Il est accompagné de quelques formateurs tous issus de milieux professionnels spécialisés dans la gestion des risques, des secours à victime, de la lutte contre les incendies, de la sûreté ... Dominique Soufflet et son équipe sont des professionnels de la formation en termes de prévention des risques. Les membres de l'équipe de QSE NORD ont des engagements dans des organisations militaires et civiles qui leur permettent de rester en permanence en veille en termes de réglementation, de technique et de risque.

Dominique Soufflet fondateur de QSE NORD est diplômé en Ingénierie de la Santé avec comme spécialités Santé Travail Ergonomie et Prévention. Grâce à l'ensemble des compétences de l'équipe, QSE NORD possède des habilitations dans les domaines du secourisme et de la prévention des risques liés à l'activité physique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.